

Corte Superior de California Condado de Sonoma

Departamento de Servicios de Corte de Familia

Libreto de Orientación Para Crianza Positiva



Enero 2012

TABLA DE CONTENIDOS

<u>Sección</u>	<u>Página</u>
Introducción.....	3
Términos Importantes Que Debe de Comprender.....	3
Desarrollando su Plan de Crianza.....	4
Horarios Adecuados Según la Edad de los Hijos.....	5-9
Consideraciones Centradas en los Hijos.....	10
Violencia Doméstica.....	11
Drogas y Alcohol.....	12
Ayudando a sus Hijos Atravesar el Proceso del Divorcio.....	13
Juegos Dolorosos.....	14
Creación de Dos Hogares.....	15
Sugerencias para Hacer más Fáciles las Transiciones.....	16
Co-Crianza.....	17
Resumen de Reglas Básicas para Co-Criar Exitosamente.....	18
Ejemplos de Planes de Co-Crianza.....	19
Calendario Mes-a-Mes.....	20
Formulario para Establecer un Plan de Crianza.....	21
Información de Contacto.....	22-23

INTRODUCCIÓN



SERVICIOS DE CORTE DE FAMILIA



El Departamento de Servicios de Corte de Familia les provee a los padres la oportunidad de reunirse con un profesional para desarrollar un plan de crianza que será beneficioso para los hijos. El Código de Ley de Familia gobierna la consejería recomendante de custodia de menores y determina las metas de tal proceso: Reducir la acrimonia que puede existir entre los padres, desarrollar un acuerdo que asegure el contacto frecuente y continuo entre los padres y los hijos, y efectuar un acuerdo que refleje los *mejores intereses* de los hijos. La ley obligatoria de consejería recomendante de California les ofrece a los padres la oportunidad de desarrollar sus propios planes de crianza después de que la decisión de separarse se haya hecho, en lugar de delegar esa responsabilidad a otros, como a mediadores, psicólogos, evaluadores o jueces. Pero, si los padres no pueden acordar a un plan de crianza, el consejero recomendante hará recomendaciones a la Corte la cuales beneficiaran a los hijos.



TERMINOS IMPORTANTES QUE DEBE ENTENDER

Custodia Legal: Los derechos y las responsabilidades de los padres de tomar decisiones relacionadas con la salud, la educación y el bienestar de los niños.

Custodia Legal Conjunta: Significa que ambos padres comparten el derecho y responsabilidad de tomar decisiones acerca de la salud, educación y bienestar de los hijos.

Custodia Legal Total: Significa que sólo el padre o la madre tiene el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones acerca de la salud, educación y bienestar de los hijos.

Custodia Física: Se refiere a cuánto tiempo pasan los niños con cada padre; adónde viven los niños; quién se ocupa de las responsabilidades diarias de los niños.

Custodia Física Conjunta: Significa que los padres tienen “períodos significantes” de custodia física. Esta custodia debe de ser compartida de tal manera que asegure el contacto “frecuente y continuo con ambos padres,” pero no significa que el tiempo de custodia con los hijos debe de ser compartido por partes iguales entre los padres.

Custodia Física Total: Esto significa que los hijos viven con y son supervisados por el padre o la madre, y a la misma vez el otro padre o madre puede o no tener derechos de visita.

DESARROLLANDO SU PLAN DE CRIANZA

RECORDATORIOS IMPORTANTES

Al preparar su plan de crianza, recuerde lo siguiente:

- Los hijos deben estar emocional y físicamente alejados de los conflictos entre los padres.
 - Los hijos necesitan tener una relación sana con ambos padres.
 - Un plan de crianza debe de tomar en cuenta la edad y la etapa de desarrollo emocional de cada hijo.
 - Todos los niños necesitan consistencia y estabilidad de ambos padres.
 - Considere las necesidades y características especiales de sus hijos.
 - El plan de crianza puede cambiar cuando las necesidades de la familia cambien.
 - Los padres que toman sus propias decisiones en cuanto al plan de crianza necesitarán acudir menos a los tribunales y suelen estar más satisfechos con los resultados de su caso.
 - Días festivos son extremadamente importantes ya que son tiempos para compartir y disfrutar tradiciones con la familia. Establecido un horario alivia el estrés/conflicto durante estos tiempos.
 - Las familias reestructuradas que vivan cerca típicamente pueden organizarse de forma que los hijos pasan parte de los días festivos en ambos hogares. Aquellas familias que se encuentran demasiado alejadas para poderlo hacer esto, suelen optar por alternar anualmente los días festivos importantes.
1. **Su plan de crianza debe de ser concreto:** Escriba su propuesta para un plan de crianza antes de acudir a su cita de consejería recomendante con el Departamento de Servicios de Corte de Familia. Niños funcionan mejor cuando saben que pueden confiar en un plan rutina. Los padres discuten menos cuando el plan es muy concreto. Debe incluir horarios, lugares y acuerdos sobre quién facilitará el transporte en los intercambios.
 2. **Transiciones:** Cuando piense en su plan de crianza, considere el número de transiciones durante la semana que sus hijos tendrán que negociar. Mantenga las transiciones libres de conflicto.
 3. **Comunicación entre los padres:** La comunicación eficaz entre los padres es muy importante para asegurar que su plan de crianza sea exitoso. Los hijos necesitan que usted dialogue con el otro padre/madre sobre los cambios de horario y sobre ellos mismos (salud, comportamiento, ajustes escolares/guardería, etc.). Decidan y concreten cuando usted y el otro padre/madre hablarán. Planee una breve conversación antes de cada transición para mantenerse al tanto de los hijos, pero no delante de los hijos. Mantenga su enfoque en los hijos, mantenga un tono civil y respetuoso y evite hablar de otros temas. Para familias con un alto nivel de conflicto, puede ser necesaria la presencia de un terapeuta de familia o una tercera persona neutral.

HORARIOS ADECUADOS SEGUN LA EDAD DE LOS HIJOS

[La siguiente información acerca de bebés e infantes ha sido recopilada del artículo por Joan B. Kelly y Michael E. Lamb titulado, "Usando Estudios del Desarrollo de Niños para Tomar Decisiones acerca de Custodia y Acceso a Niños Pequeños"(Family and Conciliation Court Review, Vol. 38 No. 3, Julio 2000297-311)]

BEBÉS E INFANTES

Para poder responder a las necesidades psicológicas de bebés, un horario para niños menos de 2-3 años de edad deben de incluir más transiciones, y no menos, para asegurar la continuidad de ambas relaciones y la seguridad y comodidad durante un tiempo de gran cambio.

Bebés e infantes deben de tener múltiple contactos cada semana con ambos padres para reducir la ansiedad sobre la separación y mantener continuidad con el cariño de los niños.

Desafortunadamente, el concepto de estabilidad engendrado por un lugar y (una casa, una cama) ha sido incorrectamente sobre enfatizado para bebés e infantes, sin dar consideración a la significancia y las contribuciones emocionales de los niños, sociales y cognitivas de las relaciones entre padres e hijos. Vivir en un lugar (estabilidad geográfica) asegura solo una un tipo de estabilidad.

Estabilidad también se crea para bebés (y niños mayores) por la previsibilidad y las idas y venidas de ambos padres, comidas regulares y horarios de siestas, cuidado constante y apropiado, y afecto y aceptación.

Cuando los niños alcanzan la edad de dos años, su habilidad para tolerar separaciones mas largas aumenta, así que muchos de los infantes pueden manejar dos noches consecutivas con cada padre sin estrés. Horarios que tienen periodos largos con tiempos alternados, como entre 5 a 7 días, deberían de ser evitados, ya que niños de esta edad todavía se vuelven irritables e incómodos cuando se separan de un padre/madre por mucho tiempo.

Los periodos de la tarde y de la noche (como días extensivos con siestas) con el/la padre/madre con menos custodia son especialmente importantes psicológicamente, no solo para bebés sino para infantes y niños pequeños también. Periodos en la tarde y de noche proveen oportunidades de interacciones sociales importantes y actividades de crianza, incluyendo baños, calmar heridas o ansiedades, ritos de noche, consolar en medio de la noche, y la garantía y seguridad de acurrucarse después de despertar por la mañana, lo cual visitas de 1 a 2 horas no pueden proveer. Estas actividades cotidianas promueven y mantienen la confianza en los padres mientras fortalecen la relación entre padres e hijos.

Aparte de mantener y hacer más profundas las relaciones entre padres e hijos, noches también proveen a niños con diversidad social, emocional y cognitivamente estimulan las experiencias que promueven la adaptabilidad y el desarrollo sano.

Cuando existe lactancia materna (cuando bebés toman pecho o maman), hay reservaciones considerables, indecisiones, y quizás una fuerte resistencia materna a las noches o días completos de separación. La lactancia materna es un importante contexto en el cual se promueve unión y cariño, aunque no es de ninguna forma un contexto esencial. En realidad, no hay evidencia que la lactancia materna forma relaciones seguras o más cercanas a sus padres en comparación a los bebés que se les alimenta con la botella. Un padre puede alimentar a un bebé con la leche expresada de la mamá, particularmente después de que rutinas de mamar están bien establecidas.

Bebés e infantes puedan tolerar separación de la figura principal; esto se debe a la edad, temperamento, desarrollo cognitivo, experiencia social, y la presencia de hermanos(as). Además de sus capacidades cognitivas inmaduras, bebés no tienen concepto de tiempo para que les ayude a entender las separaciones, aunque su habilidad de tolerar separaciones más largas de las personas a las cuales están más apegadas aumenta con edad. La meta de cualquier horario de crianza debe de evitar separaciones largas de ambos padres para disminuir ansiedad sobre la separación y tener suficiente, frecuente y amplio contacto con cada padre/madre para que el bebé se mantenga seguro, con confianza, y cómodo con cada relación.

Los estudios y la experiencia dicen que la guardería de bebés, años pre-escolares, y otros arreglos de cuidados estables indican que bebés e infantes se adaptan a las transiciones rápidamente, y también duermen bien, después de que se familiarizan con el nuevo medio ambiente. Un niño prospera socialmente, emocionalmente y cognitivamente si los arreglos de cuidado son predecibles y si ambos padres son sensibles a las necesidades de desarrollo físicas y emocionales de los niños, y si ellos (los padres) están emocionalmente presentes. La literatura impericia también muestra que bebés e infantes necesitan interacción regular con ambos padres para que estas relaciones se mantengan y florezcan.

Hay bastante evidencia que bebés e infantes se acostumbran a transiciones regulares, tales como esas asociadas con lugares de cuidado alternativos, sin que haya efectos adversos en la calidad de relación que se tiene con ambos padres. Lo mismo es cierto de la separación en el contexto del divorcio o la separación entre los padres.

NOTE: Determinaciones acerca de noches se deben de hacer basadas en "caso-por-caso," dependiendo en las características del niño individual y el medio ambiente social del niño; especialmente tomando en cuenta las relaciones de los niños con cada padre/madre, la calidad de cuidado que le puede proveer cada padre/madre, y la habilidad de co-criar de los padres.

NIÑOS PRE-ESCOLARES (3-5)

Niños pre-escolares pueden tolerar separaciones más largas en comparación con un infante, y muchos están cómodos con largos fines de semana en la casa de cada padre/madre al igual que noches durante la semana. Cuando se planea el tiempo y número de noches consecutivas que pasara el niño con cada padre/madre, los padres deberán de considerar lo siguiente.

- El tiempo que cada uno de los padres pasaba con el niño antes de la separación.
- El temperamento del niño.
- El nivel de conflicto entre los padres.
- Que tan familiar esta el niño con la casa del otro padre/madre.

En general, muchos de los niños pre-escolares se estresan y se molestan innecesariamente por las separaciones de ambos padres cuando estas separaciones duran más de 3 o 4 días. Así que algunos padres encuentran que un horario de fines de semanas alternados con contacto en medio de la semana funciona bien. Cuando el niño pasa por esta etapa de desarrollo, se pueden extender los fines de semana a incluir noches ya sea el viernes o el domingo o ambos días.

Cuando ambos padres has estado activamente envueltos en la vida diaria de los niños, dependiendo

en el temperamento del niño y su ajuste, transiciones y comunicación eficaz entre los padres, tiempos por igual pueden ser razonablemente considerados. Si este es el caso, será importante que el tiempo que el niño pase con cada padre no sea por no más de 4 días consecutivos.

La excepción puede ser vacaciones planeadas, en las cuales padres y hermanos(as) están totalmente disponibles para envolver a niños pre-escolares en actividades nobles, estimulantes y de placer. Aun así, los padres deberían de limitar las vacaciones a 7 días, y planear varias vacaciones en vez de una larga vacación por año.

PRIMARIA - PRIMEROS AÑOS (6-9)

Esta etapa comienza los largos, típicamente más calmados, años medios de niñez. Niños tienen más experiencia con múltiples separaciones de los padres (Ej., escuela/colegio, familia, amigos, deportes). Durante esta etapa, los niños comienzan a:

- Desarrollar relaciones con amigos y la comunidad.
- Obtener auto-estima mientras desarrollan habilidades personales y sociales.
- Desarrollar empatía y el sentido de bien y mal.

Niños en esta etapa entienden los conceptos de tiempo y rutina. Pueden ser más independientes en comparación a niños menores de edad, y se sienten más seguros con el concepto de dos residencias. Ellos típicamente se pueden ajustar a dos tipos de crianzas. Esta y la próxima etapa de desarrollo son típicamente los años más flexibles de desarrollo, lo cual permite que los padres sean más creativos con los planes de crianza. Utilizando un calendario para informar y recordar a los niños de sus horarios, en adición a sus actividades, es muy útil, ya que cambios pueden ser anticipados y se pueden discutir de ante mano, lo cual puede ayudar con el estrés de las transiciones.

A esta edad, es importante maximizar el contacto frecuente con ambos padres. Dependiendo de las circunstancias de cada familia - por ejemplo, las responsabilidades asumidas por cada padre antes de la separación, distancia geográfica, compromisos de trabajo, actividades del niño, temperamento y ajuste del niño, y el nivel de conflicto entre los padres - un plan puede incluir:

- Una a tres o a veces cuatro noches durante la semana con el padre que tiene menos custodia, con el entendimiento que algunos niños todavía requieren un hogar estable mientras otros se ajustan bien a semanas alternadas a semanas compartidas.
- Fines de semanas alternados con un tarde durante la semana. El fin de semana podría incluir una o dos o tres noches, dependiendo en el nivel de involucramiento del padre/madre antes de la separación.
- Noches durante la semana para que el padre/madre que tiene menos custodia pueda participar totalmente en el colegio/la escuela del niño. Estudios muestran que niños con padres (hombres) envueltos en sus vidas, se desempeñan mejor en el colegio/la escuela.

PRIMARIA Y SECUNDARIA (10-12)

Esta etapa de desarrollo se conoce como "los años pre-adolescentes," cuando los niños se preparan para la pubertad y la adolescencia. Ellos tienen una capacidad más grande para entender tiempo, apreciar futuros planes y horarios, y para balancear diferentes valores y prácticas de los padres que pueden existir en ambos hogares. Niños de esta edad suelen ser sujetos a reglas y pueden alinearse con uno de los padres. Si un niño reusa ver a uno de los padres, se debería de obtener ayuda terapéutica.

Niños de 10 a 12 años de edad deberían de ser animados a participar en una variedad de actividades fuera del hogar. Tal participación ayuda a niños a desarrollar habilidades sociales e intelectuales en preparación para mayor independencia y demandas de la adolescencia. Los padres deben de permitir que los niños expresen sus sentimientos acerca de la necesidad para mayor control sobre su tiempo, pero teniendo en cuenta de que los padres son los que toman las decisiones finales. Balanceando tiempo con los padres, amigos y actividades, requiere flexibilidad y compromiso para mantener relaciones fuertes con ambos padres.

Niños en esta etapa pueden ajustarse bien a múltiple tipos de planes de crianza, siempre y cuando estos puedan proveer contacto frecuente y continuo con ambos padres. Unas opciones incluyen:

- Fines de semanas alternados con tres a cuatro noches, semanas compartidas o alternadas.
- A niños se les debe de dar la oportunidad y privacidad de llamar al otra padre/madre.
- Las preferencias de los niños se deberían de considerar y respetar. Pero, recuerde que los padres todavía deben de tomar las decisiones finales.
- Es importante acomodar las actividades sociales u otros compromisos de los niños.

ADOLESCENCIA TEMPRANA (13-15)

Niños de esta edad deben de ser animados a explorar actividades y desarrollar sus relaciones sociales fuera de la familia. Estos intereses externos, a menudo suelen competir con el horario de crianza. Adolescentes suelen preferir pasar el tiempo con amigos en vez de los padres, y pueden resentir y enojarse si sus deseos no se respetan. Este también es un tiempo donde los niños pueden articular el deseo de estar principalmente en un hogar por la importancia de sus propias vidas sociales y actividades externas. Lo importante para los padres de estos niños es apoyar su independencia mientras se mantiene una estructura básica y contacto cercano a ambos padres. Ambos padres pueden aumentar su contacto al asistir regularmente a actividades deportivas, actuaciones, actividades académicas, etc. Esto permite el involucramiento máximo de los padres en actividades importantes para la vida de los hijos.

Es apropiado para niños de esta edad que negocien su horario y compromisos directamente con cada padre/madre. Es de primordial importancia que los padres se comuniquen directamente para estar seguros de que el niño esta sano, seguro y que puede rendirles cuentas.

Los padres de estos adolescentes deben de considerar el horario y compromisos del niño, distancia entre los hogares de los padres, el horario de trabajo de cada padre/madre u otras obligaciones, el temperamento del niño y sus deseos, y reconocer la necesidad de los adolescentes de tener tiempo no estructurado.

Aunque hay varios planes de crianza que pueden funcionar para estos niños, algunas opciones son:

- Periodos de 7 días alternados con o sin tiempo entre la semana.
- Fines de semana largos alternados con o sin tiempo entre la semana.
- Proveer un hogar principal para el niño con tiempo para el padre/madre que tiene menos tiempo durante la semana o fines de semana.

ADOLESCENTES (16-18)

Los padres de adolescentes entre los 16 y 18 años de edad deben de animar y apoyar a los hijos a:

- Separarse gradual y sanamente de ambos padres.
- Que ellos mismos desarrollen su propia identidad.
- Establecer un sentido de sí mismos con respecto a normas de la sociedad, escuela/colegio/universidad y grupos de amigos.

Adolescentes de esta edad se ajustan bien a varios planes de crianza. Para estos adolescentes, comunicación entre los padres sigue siendo esencial, especialmente en relación con los toques de queda, conducción (manejar un vehículo), los noviazgos, y noches fuera de la casa de ambos padres. Este es un tiempo cuando los adolescentes son particularmente vulnerables a los cambios en la familia y la presión fuera de la familia. Mantener estabilidad y consistencia puede ser desafiante ya que los sentimientos de los adolescentes suelen ser intensos y cambian frecuentemente. Aumento en tareas de la escuela/colegio, actividades extraescolares, trabajos, relaciones sociales, y deportes suelen ser más importantes que el tiempo con la familia o con cada uno de los padres. Mientras pasan por esta etapa de desarrollo, muchos adolescentes se enfocan más en metas futuras, como la educación, trabajo u otros planes después de la secundaria.

Mientras los adolescentes entre los 16 a 18 años de edad parecen estar luchando para hacerse más independientes, todavía existe la necesidad de tener consistencia, apoyo y tiempo significativo con ambos padres. Los padres deben de estar conscientes de que se debe de consultar a los adolescentes, involucrar e involucrar cuando se van a hacer planes, sin renunciar a la relación de adulto e hijo y la estructura que solo los padres puede proveer. Los padres deben de mantenerse flexibles mientras mantienen control apropiado a las edades de los hijos.

NOTE: Por favor mantenga en mente que no existe un horario que se ha demostrado ser *el* horario apropiado para *todos* los niños de cierta edad.

Información de la edad pre-escolares hasta la edad de adolescencia se tomo de *Planning for Shared Parenting: A Guide for Parents Living Apart*, patrocinado por *Massachusetts Chapter of the Association of Family and Conciliation Court (AFCC)*. El libretto se realizo con la colaboración de la comunidad legale y la comunidad de salud mental. Este guía combina estudios recientes del desarrollo de niños y el impacto de divorcio en sus vidas, con las necesidades practicas de padres e hijos que viven aparte.
<http://www.mass.gov/courts/courtsandjudges/courts/probateandfamilycourt/afccsharedparenting.pdf>

CONSIDERACIONES CENTRADAS EN LOS HIJOS

Conocimiento del temperamento y desarrollo de los hijos ayuda a los padres a individualizar un horario para los menores - frecuencia y duración de "visitas," incluyendo visitas de sobre noche, etc. - para lograr ayudar y realizar las necesidades específicas de los hijos. Infantes y niños pequeños con temperamentos "fáciles" (flexibles, seguros) tienen menos estrés a cambios y son más adaptables a las transiciones de separaciones y reuniones.¹ Estos menores no tendrán la experiencia o mostrarán fácilmente cambios dramáticos en sus emociones; aun cuando están molestos, ellos típicamente siguen su día cotidianamente. Durante periodos lejos del padre/madre principal, niños con temperamentos fáciles manejan cualquier ansiedad de separación con menos estrés en comparación con el estrés que muestran los niños de temperamentos "difíciles" (activo, molestos) o preactivos (cautelosos). Niños con temperamentos "fáciles" dependen en que los adultos que perciban y entiendan sus emociones, y a veces ojos menos astutos de un padre/madre quizás no perciban esto. En turno, sin tomar en cuenta el temperamento, niños pequeños están típicamente alerta a las respuestas de los padres, o a sus reacciones, o falta de respuestas a sus expresiones y emociones. Al exento de que los hijos y padres estén periódicamente al tanto de su comunicación emocional (entenderse el uno al otro) puede ayudar a explicar la diferencia entre la actitud positiva de algunos niños y el comportamiento con el padre que tiene menos tiempo y las visitas de sobre noche, en comparación con el comportamiento y estrés de cuando los hijos regresan a casa.

Si el contacto con el otro padre ha sido limitado, un plan transicional puede ser beneficioso para su hijo. Cuando infantes o niños pequeños tienen poco tiempo para reubicarse con el padre que ha tenido tiempo limitado, Solomon (2005) sugiere "estancias breves en el cuidado de ese padre/madre tienen que ocurrir antes de que se las visitas de sobre noche ocurran, esto será por un periodo prolongado para que el hijo se familiarice con ese medio ambiente, el cual puede durar entre varias semanas o hasta meses."

Objetos transicionales (la manta especial del hijo, el animal favorito de peluche, foto de mamá, etc.) pueden ayudar a conectar los dos medios ambientes (hogares) para los hijos.

Establezca rutinas y ritos de separación y reunión para el hijo cuando el/ella se marcha y regrese a la casa de cada uno de los padres; por ejemplo, planear una hora de atención individual puede aliviar las transiciones.

El tiempo de regreso del hijo a la casa principal debería de llevarse a cabo antes de que el/ella se vaya a la cama, para que la reunión y ajuste a las rutinas y expectativas puedan ser sin presión ni prisas, para ambos padres e hijos.

Entender las necesidades de sus hijos ayudara a ambos padres con el horario de sobre noches en maneras que redujeran el estrés y experiencias de sus hijos; por ejemplo, al tener menos transiciones y estancias más largas o transiciones frecuentes y estancias más cortas con el padre que tiene menos tiempo.

¹Temperamento es el estilo natural o característico de las emociones de un individuo al responder y sus interacciones con personas, lugares, y cosas. Aun si son fáciles, difíciles o inseguras, el temperamento es un rasgo natural de la biología humana, la cual esta presente desde el nacer, y hasta más de dos tercios de la población, este es un rasgo estable durante la vida de un individuo. El temperamento es un estilo de comportamiento que es más notable cuando niños entran y se ajustan a una nueva situación interpersonal. Vea Donald T. Saposnek, *Disputes Asuntos de Custodia en Mediación*, Jossey-Bass, 1985.

Aaronson, Jon (Revised, July 2007). Overnight Placement for Infant and Toddlers: Attachment-Oriented Guidance for Professionals Counseling High Conflicted Separated Parents." Retrieved from http://www.divorce-conflict-solutions.com/papers/Overnight_Placement.doc

VIOLENCIA DOMÉSTICA



¿Qué es abuso? Abuso significa pegar, patear, lastimar, asustar, aventar cosas, jalar del pelo, empujar, perseguir, molestar, asaltar sexualmente, aislar, o amenazar con hacer cualquiera de estas acciones. La violencia doméstica es abuso que puede ser verbal, escrito o físico.

El Departamento de Servicios de Corte de la Familia da seria prioridad a los asuntos de seguridad y protección. Si usted está protegido por una orden de restricción por actos violentos en el pasado, o si usted firma bajo pena de perjurio que tiene un historial de violencia doméstica (aunque no tenga una orden de restricción), usted puede pedir reunirse por separado con el consejero recomendante, y/o puede pedir que le acompañe una persona de apoyo (Código de Familia, secciones 3181 y 6303). Si esto se aplica a usted, usted debe de completar el formulario de violencia doméstica y entregarlo al momento de su cita. Si la Corte encuentra que uno de los padres ha perpetrado violencia doméstica contra el otro padre, la custodia legal y física, así como el tiempo con sus hijos puede ser afectado (Código de Familia § 3044).

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ENOJO

Las siguientes son técnicas que personas encuentran útiles para romper el ciclo de violencia:

- Respire profundamente y relájese.
- Escriba en un diario cuando se sienta enojado y necesite relajarse.
- Haga algo activo para conducir su enojo tal como caminar, hacer ejercicio, limpiar, trabajar en su jardín, encerar su carro, pintar, etc.
- Busque a alguien (que no sea su hijo/a) para platicar cuando necesite apoyo (por ejemplo, un amigo/a, familiar o terapeuta).
- Únase a un grupo de apoyo.
- Encuentre un sitio donde pueda estar a solas (como cuando está en su carro) y grite. Intente varios sonidos fuertes hasta que encuentre uno que le otorgue alivio.
- Permítase un buen llanto (cuando su hijo no está en casa).
- Lea libros que lo ayuden a manejar y liberarse de su enojo.

ADVERTENCIA: NO PERMITA QUE SU HIJO VEA ESTOS COMPORTAMIENTOS. ESTAS SUGERENCIAS SON PARA AYUDARLE A USTED CON SU ENOJO. NO ENLACE A SU HIJO EN SU ENOJO, ESTO SOLAMENTE ASUSTARA O CONFUNDIRA A SU HIJO.

DROGAS Y ALCOHOL



■ ¿Qué es la droga? La droga es un químico que produce placer. Las drogas activan o imitan pasajes químicos en el cerebro con sensaciones de placer, bienestar y euforia.

■ Dos tipos de drogas:

- Legales: Medicamentos recetados, alcohol, marihuana con tarjeta medicinal.
- Ilegales: Metanfetaminas, anfetaminas, cocaína, heroína, marihuana (permitida con la tarjeta medica en el Estado de California), etc.

El sólo hecho de que alguien use drogas no significa que el/ella va a ser un/a mal padre/madre. Pero el uso de drogas puede afectar negativamente su habilidad de criar a los hijos, y en algunos casos puede afectar directamente a su hijo. Cuando el uso de drogas o alcohol lastima en alguna manera al niño, esto constituye un problema. A veces cuando los padres usan drogas los efectos pueden tener un impacto de largo plazo en el desarrollo y comportamiento de un niño. Por lo tanto, para asegurar que se mantengan los mejores intereses del niño, la Corte tomará todas las alegaciones de uso o abuso de drogas y/o alcohol muy seriamente.

Contexto Legal

El Código de Familia Sección 3011(d) requiere la consideración del uso “habitual o continuo” de drogas ilegales al determinar el mejor interés de los niños. Al abuso de drogas también se tomará en cuenta al asegurar los mejores intereses de los niños.

Mencione cualquier preocupación que tenga acerca de sustancias controladas o ilícitas y/o el abuso de estas con el consejero recomendante durante su sesión.

AYUDANDO A SUS HIJOS ATRAVESAR EL PROCESO DE DIVORCIO

Los niños se sienten mas calmados cuando:

1. Usted les dice, clara y brevemente, lo que esta ocurriendo, dónde van a vivir los miembros de la familia, y cuando van a ver al otro padre, etc.
2. Les habla acerca de por qué el divorcio ocurre en algunas familias. Explique que esta fue una decisión tomada por los adultos porque los padres no se llevaban bien. No entre en demasiados detalles. Explique que padres e hijos no se pueden divorciar.
3. Les recuerda que usted siempre los va a amar y cuidar.
4. Les dice que ellos no causaron el divorcio y que no pueden cambiar la decisión que se ha tomado.
5. Les dice que ellos pueden expresar sus ideas y sentimientos y hacer preguntas. Usted deberá crear un horario claro y bien definido y avisarles con tiempo cuando habrá un cambio. Los niños necesitan previsibilidad.
6. Les habla con respeto acerca del otro padre.
7. Mantiene rutinas y limites firmes en su hogar.
8. Ellos observan a sus padres que aun separados son amables y respetuosos el uno con el otro.

Los niños sufren cuando:

1. Ven o escuchan a los padres lastimarse físicamente.
2. Ven o escuchan a sus padres pelear verbalmente – especialmente acerca de ellos.
3. Están en medio de la pelea; cuando se usan como mensajeros, cuando se les expone a temas de dinero, y cuando espían a la otra persona (madre/padre) o se les hace que escojan entre los dos padres.
4. Critica al otro padre/madre en su presencia.

Transiciones entre Hogares:

Transiciones entre las casas de los padres que se han separado son período de mucha ansiedad para los niños. Asegure que estas transiciones sean libres de conflictos. Sus hijos necesitan su ayuda para negociar el cambio de una casa a otra. Mantenga el enfoque en sus hijos. Ayúdeles a decir adiós a un padre y a ser bien recibidos por el otro. Ayude con la transferencia de ropa, tareas del colegio y/o juguetes especiales a la casa del otro padre. Sea cordial. Limite la conversación a la ayuda de los niños. No discutan.

JUEGOS DOLOROSOS

Los padres no quieren que sus hijos sufran por el trastorno y la rabia del divorcio, pero a veces los padres pueden tratar de mitigar su dolor de manera que *sin querer* ponen a sus hijos en el medio. Una tarea principal para los padres es la de separar sus sentimientos acerca del otro como esposo de lo que sus hijos necesitan de ellos como padres.

Los juegos dolorosos son interacciones que ponen a los hijos en medio de las peleas de los padres. La mayoría de los padres no inician dichas interacciones a propósito pero, a pesar de ello, se hace daño a los niños. A continuación hay ejemplos de los "juegos dolorosos" más comunes:

1. **Crítica:** Un padre envenena los sentimientos e ideas del niño hacia el otro padre haciendo comentarios negativos. Los padres pueden hacer esto para desahogar la ira acumulada, o porque creen que sólo podrán ganar el afecto del niño alejándole del otro padre. Porque los niños creen que son parte de ambos padres, un comentario hostil se siente como un ataque personal al niño. Un ataque dirigido hacia el otro padre hiere también al niño, causándole dolor y baja autoestima.
2. **Mensajero:** Cuando los padres creen que no pueden o no quieren hablar directamente entre ellos, pueden pedir que sus hijos sean los mensajeros. Los padres pierden el control del contenido del mensaje ya que los niños pueden cambiar o distorsionar la información e inflamar la animosidad entre los padres. Cuando esto ocurre, ellos se sienten responsables por el coraje del padre/madre. El convertir a los niños en mensajeros les otorga mucho poder a los niños. Ser un mensajero es una carga pesada para ellos. Los padres necesitan comunicarse directamente el uno con el otro.
3. **Espía:** Por curiosidad y dificultad en dejar la relación con el esposo/a, los padres tratan de obtener información acerca de la ex-pareja cuestionando a los hijos. La obtención de esta información inflama la animosidad entre los padres y pone a los niños en el medio. A los niños no les gusta ser utilizados o que se les pida que infrinjan la confianza de un padre, o que lleven la ira del padre que esta molesto por la información.
4. **Papá de Disneylandia o Mamá Encantadora:** Los padres se preocupan acerca de cómo tratar a sus hijos después del divorcio, y entonces pueden, por sentimientos de culpabilidad e inseguridad, tratar de dar a sus hijos todo lo que les piden. Puede que lo hagan para tratar de compensar por el divorcio, o para asegurarse de que los niños quieran regresar con ellos. Los niños pueden pasar a esperar los regalos especiales, los caprichos y los privilegios continuamente. Puede que no desarrollen una relación real con el padre/madre o que tengan una idea real de la vida familiar.
5. **Llamada a la lealtad:** Los padres se pueden sentir tan heridos y enojados por el ex-esposo/a que ven el concepto del divorcio como una guerra y al otro padre como el enemigo. Exigen la lealtad de sus hijos esperando que vean y sientan al otro padre tal como ellos lo hacen. Los sentimientos positivos del niño hacia el otro padre son vistos como una traición. El niño, al temer el rechazo de uno o ambos padres, debe andar entre campamentos enemigos.

CREANDO DOS HOGARES

Es importante crear un ambiente en el hogar que provee un sentido de pertenencia a su hijo. Recuerde que su hijo tiene dos hogares sin importar el tiempo que pasa en cada uno de ellos.

1. Cree rutinas y seguridad en ambos hogares:

- a. Establezca y mantenga rutinas y estructuras consistentes. Comparta las rutinas que funcionan con el otro padre. Tanto como sea posible, acuerden la hora de irse a la cama, tareas domésticas, rutinas matinales y tareas de la escuela. Esto ayudará a ambas familias.
- b. Establezca y mantenga reglas y procedimientos de disciplina consistentes. Aunque los niños se pueden ajustar a reglas y procedimientos diferentes en distintos lugares, manteniendo los mismos procedimientos facilita su adaptación. Siempre que sea posible funcionen juntos como un equipo.
- c. Establezca y mantenga responsabilidades para su hijo. Los niños adquieren un sentido de pertenencia y desarrollan confianza en ellos mismos al contribuir a la familia. Las tareas domésticas ajustadas al nivel de desarrollo e interés de su hijo pueden ayudarle a obtener un sentido de su lugar en la familia.
- d. Haga que el tiempo que pasa con su hijo sea lo más natural posible. A veces el padre que no tiene la custodia intenta compensar por el tiempo perdido llenando los fines de semanas de “actividades especiales.” Lo que su hijo recordará más será la acumulación de experiencias. El que esté ahí a la hora de ponerlo a dormir, durante las tareas de la escuela y actividades placenteras como jugar a la pelota o leer libros también son importantes.
- e. Pase tiempo a solas con cada uno de sus hijos. Planifique una actividad que su hijo disfrute. Recuerde que puede ser tan simple como colorear, recitar poemas infantiles, o solucionar rompecabezas juntos. Esto es especialmente importante si usted tiene una pareja.
- f. Anime a su hijo a que haga amigos en ambos barrios y a que invite a los amigos a su casa.

2. Construya continuidad en ambos hogares:

- a. Cree un lugar especial para su hijo. Es importante que tenga su propia cama o por lo menos un saco de dormir propio en cada casa. Si no puede tener su propia habitación, déle un cajón de la cómoda para que ponga sus cosas personales.
- b. Provea artículos de cuarto de baño y ropa adecuada para cambiarse incluyendo calcetines, pijamas y ropa interior en cada casa.
- c. Respete el deseo de su hijo si quiere llevar y traer de vuelta cosas de una casa a la otra.
- d. Permita que su hijo llame al otro padre por teléfono cada día. Establezca un horario regular para el contacto telefónico. Asegúrese de que su hijo puede hablar en privado. Evite llamar justo antes de ir a la cama o durante el programa de televisión favorito de su hijo.
- e. Permita que su hijo tenga una fotografía del otro padre en ambos hogares. Deje que su hijo elija la ubicación de la fotografía.
- f. Ponga un calendario en la pared que marque los días que el niño pasará con cada padre.
- g. Comparta la información importante con el otro padre del niño. Manténgale informado de visitas al médico y al dentista y de cualquier recomendación que se haga. Suministre copias de las calificaciones y de las fotos de la escuela y de otras actividades especiales. También notifique al otro padre de los acontecimientos importantes en la vida de su hijo, tales como representaciones, actividades deportivas y bailes tan pronto como sea posible.

SUGERENCIAS PARA HACER MAS FACILES LAS TRANSICIONES

Las transiciones entre los dos hogares pueden ser difíciles para sus hijos. Cada intercambio requiere que sus hijos hagan varios ajustes. A pesar de que pueden estar deseando estar con el otro padre, también pueden estar tristes por dejarle a usted. Cuando dejan al otro padre pueden también sentir las mismas emociones otra vez. Las idas y venidas requieren que sus hijos digan varias veces hola y adiós en un período muy breve de tiempo.

1. Preparación para la visita:

- a. Hable con su hijo acerca de lo que va a hacer cuando esté con al otro padre. Hable con el otro padre y explíquele la razón por la que le pide tal información. Haga lo mismo con el otro padre de manera que pueda preparar al niño de la misma manera. Por ejemplo, dígame a su niño, " Mamá te va a llevar a la biblioteca."
- b. Establezca y mantenga una rutina. Antes de que el hijo se vaya a la otra casa, léale un libro, jueguen o vean una película corta juntos.
- c. Establezca y mantenga un ritual de despedida. Por ejemplo, cada vez que se aleje del hijo déle tres besos y un abrazo y dígame, "Hasta pronto. Te amo por siempre."
- d. Prepare una "mochila de consuelo." Su hijo puede querer llevar algunas de sus cosas favoritas como un muñeco de peluche, una manta, un libro o algo que le recuerde al padre ausente. Coloque una nota o tarjeta en la mochila del hijo para que su hijo la descubra en otro momento.

2. Durante el intercambio:

- a. Tenga a su hijo preparado y listo para irse a tiempo. Si usted va a transportar a su hijo, llegue a la hora acordada para dejarle y recogerle.
- b. Sea cortés con el otro padre de su hijo. Evite las discusiones y el intercambio de conversación irrelevante. No envíe mensajes al otro padre con su hijo.
- c. Si su hijo toma medicinas, asegúrese de entregar al otro padre el medicamento y las instrucciones adecuadas para su administración.
- d. Si es difícil no pelear con su ex-pareja o intercambian insultos delante del hijo, considere un lugar neutral para hacer los intercambios.
- e. Su hijo puede tener dificultad en separarse de uno o ambos padres. El establecer rituales de despedida y de llegada puede aliviar esa ansiedad.

3. Preparación para el regreso:

- a. Reconozca que sus hijos pueden necesitar algún tiempo a solas después de volver a su casa. Déjeles que pasen algo de tiempo solo si así lo desean.
- b. Establezca y mantenga un ritual de bienvenida. Una vez que su hijo se hay relajado, jueguen un juego, lean un libro, vean un vídeo favorito u horneen galletas juntos.
- c. Reconozca que su hijo quizás no quiera hablar del tiempo que paso con el otro padre. Respete esa decisión.
- d. Durante el proceso de intercambio, reconozca y tome en cuenta los sentimientos del hijo. Anímele a que hable acerca de sus sentimientos, pero no le presione.

CO-CRIANZA

TAREAS PSICOLÓGICAS

1. Acepte la idea de que mientras su relación romántica se está acabando, siempre van a ser padres. La familia no se acaba, solo se reorganiza.
2. Aunque ya no comparten una vida junta como pareja, aún comparten el cariño y la preocupación mutua por los hijos. Esta es la base de su nueva relación – la preocupación por sus hijos.
3. Tienen que separar las necesidades y preocupaciones de sus hijos de las suyas. Su hijo no tiene los mismos sentimientos hacia su ex-pareja que usted. Necesita enfocarse en las cosas buenas de su relación – lo que hicieron bien como padres – y seguir construyendo sobre esas cosas positivas.
4. Necesita crear nuevos límites en la relación con el otro padre:
 - a. Construir desde abajo para arriba. No asuma comportamientos antiguos, construya nuevos comportamientos.
 - b. Aclare nuevas expectativas.
 - c. Recuerde para criar a sus hijos tiene que pensar y comportarse con el otro padre como si el/ella fuese su socio de negocios, en vez de verlo como su ex-pareja.

COMUNICACIÓN Y COMPORTAMIENTO DE LOS PADRES

1. Limite la comunicación a asuntos relacionados con los hijos.
2. No deje que asuntos antiguos entren en las discusiones. Si su ex-pareja no pueden mantener los desacuerdos antiguos fuera de las conversaciones, sugiera resumir la conversación en otro momento.
3. No eche la culpa al otro padre.
4. Hable con "mensajes en yo" Ej. "Yo me siento _____ cuando ocurre _____."
5. Sea cortés y respetuoso, aun cuando piense que el otro no lo merece.
6. No espere aprecio o adulaciones del otro padre.
7. Actúe como un invitado en la casa del otro padre.
8. Cuando hable con el otro padre de los asuntos relacionados a sus hijos, sea directo y detallado.
9. Pase el más tiempo que sea posible con sus hijos.
10. Evite cuidadosamente la planificación de actividades para los hijos que puedan estar en conflicto con el período de tiempo asignado al otro padre.
11. Tenga preparado de antemano por escrito una autorización para ambos padres en el caso de una emergencia para realizar cualquier acción necesaria para proteger la salud y el bienestar de los hijos.
12. Mantenga siempre informado al otro padre de su dirección actual, su número de teléfono de casa y del trabajo, y de la escuela y guardería de sus hijos.

Esta información no debe de ser utilizada para acosarse o molestarse el uno al otro.

EN FAMILIAS CON VIOLENCIA DOMÉSTICA ESTAS REGLAS DEBEN AJUSTARSE PARA LA SEGURIDAD DE LOS HIJOS Y DE LOS PADRES.

RESUMEN DE REGLAS BASICAS PARA CO-CRIAR EXITOSAMENTE

1. Respete la vida privada de cada uno, y no interfiera en el hogar del otro padre a menos que haya un problema serio.
2. Ofrezca cortesía y buenos modales como si estuviese tratando a un colega o conocido, y haga citas para hablar de cosas apropiadas referente a los hijos.
3. Otorgue al otro padre el beneficio de la duda, no suponga cosas basándose en lo que dicen los niños, verifique la información con su ex-pareja.
4. Cuando haya conflictos, busque soluciones, no busque culpa.
5. Sea profesional y mantenga sus sentimientos bajo control, evalúe el comportamiento del otro padre no de acuerdo a cómo se siente, sino respetuosa y amablemente.
6. Sea digno de confianza; cuando llegue a acuerdos, mantenga su palabra.
7. Concéntrese en su propia relación con los hijos, y deje que el otro padre críe a los hijos a su manera.
8. Escriba los acuerdos. Asegúrese de que los acuerdos y planes estén claros y sean muy detallados en cuanto a horas, lugares, costos, etc.
9. Mantenga los rencores del matrimonio en el baúl, no siga trayendo el pasado al presente.

EJEMPLOS DE PLANES DE CRIANZA

Plan 2-2-3

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ER SEMANA	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 1	Padre 1	Padre 1
2DA SEMANA	Padre 2	Padre 2	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 2
3ER SEMANA	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 1	Padre 1	Padre 1
4TA SEMANA	Padre 2	Padre 2	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 2

Los padres alternan fines de semana y cada padre tiene a los niños dos días durante la semana.

Plan 2-2-5-5

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ER SEMANA	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 1	Padre 1	Padre 1
2DA SEMANA	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 2	Padre 2	Padre 2
3ER SEMANA	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 1	Padre 1	Padre 1
4TA SEMANA	Padre 1	Padre 1	Padre 2	Padre 2	Padre 2	Padre 2	Padre 2

Los padres alternan periodos de entre dos y cinco días con los niños. Cada padre tiene dos noches consecutivas entre la semana y alternan los fines de semana.

CALENDARIO MES-A-MES

MES _____

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

MES _____

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

FORMULARIO PARA CREAR UN PLAN DE CRIANZA

El siguiente formulario le ayudará a desarrollar un plan específico de crianza. Antes de completar el formulario le sugerimos que utilice otra hoja para escribir las razones por las cuales el horario debería de ser como usted lo propone. Le pedimos que tenga en consideración el bienestar de sus hijos. También debe de considerar su horario de trabajo y el horario de trabajo del otro padre/madre.

1. **PLAN DE CRIANZA SEMANAL:** En su opinión, los niños deben compartir el tiempo entre ambos padres de la siguiente manera:

MADRE:

a. Fines de semana, todos o alternos, y especifique los días y horas:

Desde _____ hasta _____

b. Días de semana, especifique los días y horas:

Desde _____ hasta _____

PADRE:

a. Fines de semana, todos o alternos, y especifique los días y horas:

Desde _____ hasta _____

b. Días de semana, especifique los días y horas:

Desde _____ hasta _____

2. **DIAS FESTIVOS Y VACACIONES** (Los planes de fiestas y vacaciones tienen prioridad sobre el plan de crianza semanal):

a. Los días festivos y cumpleaños siguientes son importantes para mí:

b. ¿Cuál es su propuesta para compartir estas fechas? ¿Deben ser compartidas cada año, alternadas cada año o deben ser de uno de los padres cada año? Especifique los días y las horas de cada día festivo:

c. ¿Cuántas semanas de vacaciones al año, incluyendo el verano, debería de pasar cada padre con los hijos?

Madre _____

Padre _____

3. TRANSPORTE

¿Qué propone para compartir el transporte?

a. Cada padre es responsable de la mitad del transporte _____

b. Madre (cuando) _____

c. Padre (cuando) _____

INFORMACIÓN DE CONTACTO

CALIFORNIA PARENTING INSTITUTE
INSTITUTO DE PADRES DE CALIFORNIA
365 Standish Avenue
Santa Rosa, CA 95407

(707) 585-6108

FAMILY COURT SERVICES
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CORTE DE FAMILIA
600 Administration Drive, Suite 218-J
Santa Rosa, CA 95403

(707) 521-6800

FAMILY LAW DEPARTMENT
DEPARTAMENTO DE LEY FAMILIAR
Civil and Family Courthouse
3055 Cleveland Avenue
Santa Rosa, CA 95403

(707) 521-6500

FAMILY LAW FACILITATOR
FACILITADORA DE LEY FAMILIAR
Civil and Family Courthouse
3055 Cleveland Avenue
Santa Rosa, California 95403

(707) 521-6545

RECOURSE MEDIATION SERVICES
SERVICIOS DE MEDIACIÓN - RECOURSE
520 Mendocino Ave # 225
Santa Rosa, CA 95401
www.recoursemediation.com
Servicios de bajo costo

(707) 525-8545

SONOMA COUNTY BAR ASSOCIATION
ASOCIACIÓN DE COLEGIO DE ABOGADOS DEL CONDADO DE SONOMA
37 Old Courthouse Square, Suite 100
Santa Rosa, California 95404

(707) 546-5297

SONOMA COUNTY LEGAL AID
AYUDA LEGAL DEL CONDADO DE SONOMA
1105 N. Dutton Avenue, Suite B
Santa Rosa, California 95401
Contacto electrónico: info@legalaids.com

(707) 542-1290

SONOMA COUNTY LEGAL SERVICES FOUNDATION
FUNDACIÓN DE SERVICIOS LEGALES DEL CONDADO DE SONOMA
1212 4th Street, Suite I
Santa Rosa, CA 95404

(707) 546-2924

SONOMA COUNTY PUBLIC LAW LIBRARY
BIBLIOTECA PUBLICA DEL CONDADO DE SONOMA
600 Administration Drive, Room 213-J
Santa Rosa, CA 95403

(707) 565-2668

SUPERIOR COURT OF CALIFORNIA, COUNTY OF SONOMA
TRIBUNAL DE CALIFORNIA, CONDADO DE SONOMA
Sonoma County Hall of Justice
600 Administration Drive
Santa Rosa, CA 95403

(707) 521-6500

YWCA CLINIC
CLINICA DE YWCA
1421 Guerneville Road, Suite 200
Santa Rosa, CA 95403

ywcaweb@sonic.net

La línea directa probé asistencia a víctimas de violencia doméstica

(707) 546-1234